



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

CORPS CONSCIENT ET SEXUALITE

Pourquoi et comment la sexualité qui est, préférentiellement, une recherche de bien-être et de plaisir, peut-elle être un moyen pour s'ouvrir au corps conscient ?

La culture occidentale a séparé le corps et l'esprit en donnant une prépondérance à l'activité mentale ; de ce fait, l'être humain est dans ses pensées auxquelles il est complètement identifié la plupart du temps. Pour rétablir l'unité corps-esprit, il faut conscientiser le corps. Tout ce que nous vivons, pensons et ressentons se manifeste dans le corps et est observable par la lecture corporelle ; de même toute sensation et variation au niveau du corps modifie les perceptions et les ressentis.

Pour se reconnecter avec le corps, la première chose à faire est d'apprendre à le sentir. La sensation est une alliée. L'éveil de la sensation permet d'habiter le corps. Cet éveil de la sensation volontaire du corps est une nouvelle habitude qu'il faut créer et qui s'installe peu à peu. **Devenir conscient grâce à une relation sensitive au corps permet à une quantité énorme d'énergie et à une nouvelle conscience d'émerger.**

L'actualisation du corps conscient s'effectue par la pratique de la « conscience du corps entier » : la base de cette conscience du corps entier est la conscience de la surface corporelle ressentie dans sa totalité. Ressentir l'espace intérieur et l'espace extérieur, deux aspects distincts mais inséparables de notre propre « espace de conscience » constitue notre « corps conscient ».

L'être humain est constitué par trois centres principaux : le centre mental, le centre émotionnel et le centre physique. Développer le corps conscient est la condition sine qua non pour sortir d'une vie dominée par l'activité mécanique de ces centres se traduisant par un comportement réactif dans lequel prévaut un système de défense égocentré. Sortir de la mécanicité c'est-à-dire des automatismes, c'est, par une attention vigilante, mettre de la conscience dans l'activité de ces centres et par là-même toucher l'aspect de soi-même confiant et bienveillant, qui se relie à l'expérience et qui est capable de discernement : en somme un ego sain en capacité de se relier à un vaste espace de conscience et finalement à sa véritable nature.

Pourquoi la sexualité peut-elle être une porte d'entrée pour actualiser le corps conscient ?

Parce que la sexualité s'exprime en mettant en œuvre les cinq sens et nourrit ainsi l'éveil sensoriel qui est la base pour l'ouverture au corps conscient.

En effet, l'expression de la sexualité implique une connexion au corps grâce à des stimulations sensorielles.

La clef est de ne pas s'éloigner de la sensation qui est l'ancre permettant la présence à soi-même. Comment ? En exerçant cette force fondamentale qu'est l'attention.

Ce n'est pas l'attention ordinaire, vagabonde et mécanique, dont il s'agit ici mais d'une attention « divisée » entre le senti interne et une perception plus globale.

Ce type d'attention permet de passer du réflexe neuro-végétatif qu'est l'excitation sexuelle à un vécu conscient, développant la capacité à intégrer les aspects biologique, psychologique, émotionnel et relationnel de la sexualité. Cette attention « divisée » n'est pas subjective et fait appel simultanément aux trois centres. Elle est requise dans le travail sur soi et ouvre au corps conscient tel que défini ci-dessus.

Le corps est constitué de cellules. Etre connecté à la sensation sollicite les cellules et ainsi, c'est l'ensemble du monde cellulaire qui s'éveille. Les cinq sens deviennent alors le réceptacle de la vie en captant les impressions et, en activant ainsi une conscience cellulaire, le corps devient conscient. Cette captation d'impressions par les cinq sens nourrit l'énergie sexuelle qui représente l'énergie vitale.

La sexualité ainsi vécue en conscience requiert un apprentissage qui rejoint celui de l'ouverture au corps conscient.

Apprendre à sentir le corps se fait en explorant :

- les cinq sens, notamment celui du toucher qui est particulièrement concerné en envoyant une mine d'informations au cerveau compte tenu de la densité des récepteurs présents au niveau de la peau ; toute une gamme de sensations est à découvrir en variant à l'infini les touchers ;
- la capacité du corps à se mouvoir en conscience avec des variations de rythme, de tonus musculaire, d'amplitude et d'intensité ;
- les différents modes de respiration qui animent le corps ;
- l'installation dans le centre de gravité favorisant centrage et stabilité : en effet, une part non négligeable de nos inquiétudes, de nos peurs et de nos angoisses se nourrit de l'absence de centrage intérieur.

Toutes ces explorations se font dans une écoute bienveillante par rapport à soi-même, libre de toute attente et de toute anxiété de performance. Il s'agit de découvrir et de constater que la lenteur induit un élargissement

du champ de conscience, de sentir le corps d'une façon inhabituelle et d'expérimenter comment aller vers de la souplesse et de la fluidité.

Les personnes ayant des difficultés de santé, y compris des maladies graves et/ou des handicaps de toutes sortes, les personnes concernées par les effets du vieillissement, trouveront une amélioration de leur relation au corps et ce faisant une meilleure perception d'elles-mêmes leur redonnant mieux-être, stabilité et confiance

La sexualité est un moyen d'apprendre la relation sensitive au corps tout en jouant et d'actualiser ainsi un sentiment d'amour bienveillant et de saine fierté envers soi. Elle est également un moyen, en s'entraînant à habiter le corps, de court-circuiter la charge mentale qui nous emporte loin de l'espace corporel et par là-même loin de la vie.

Dominique

